



14 DE NOVIEMBRE
**DIA MUNDIAL
DE LA
DIABETES**

ASOCIACION ESPAÑOLA



PRIMERAENSALUD

 @asociacionespanolauy

 Asociación Española

www.asesp.com.uy

Cobertura total de asistencia

DIA BE TES

La diabetes es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita o no es capaz de utilizarla con eficacia.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre.

Permite que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos .

SINTOMAS Y SIGNOS

- Cansancio extremo
- Piel seca
- Alteraciones visuales
- Infecciones frecuentes en la piel y las vías urinarias
- Lesiones de difícil cicatrización
- Aumento de la sed, de la frecuencia al orinar y del apetito
- Pérdida de peso



ALIMENTACION

EDUCACION



Para cada paciente los niveles de glucosa a los que se quiere llegar son diferentes.

De manera general se busca llegar a ciertas metas en los niveles de glucosa en ayuno y después de comer. Los rangos más comúnmente aceptados se encuentran en la siguiente tabla:

Horario	Glucosa en mg/dl
Antes del alimento	70 - 130
2 hs después del alimento	Menos de 180

Estas metas pueden ser más estrictas para algunas personas y se acuerdan con el médico tratante según cada paciente.

¿EN QUE MOMENTO DEBO ACUDIR AL MEDICO?



Además de sus citas habituales, usted debe acudir a consulta inmediata si es que nota alguna de las siguientes situaciones:

- Si su nivel de glucosa es menor de 40 mg/dl aún si no tiene molestias.
- Si sus niveles están persistentemente por debajo de 70 mg/dL.
- Si sus niveles de glucosa se encuentran por arriba de 200 mg/dL por más de una semana.
- Si tiene alguna otra molestia asociada a los cambios en los niveles de glucosa.



¿SE PUEDE PREVENIR?



En la actualidad la búsqueda de cómo prevenir la DM1 (diabetes tipo 1) se encuentra en continua investigación, actualmente no hay una manera específica con la que podamos predecir quien va a desarrollar este tipo de diabetes.

La diabetes tipo 2, que es la más frecuente, sí se puede prevenir. Puesto que la causa más importante es la obesidad, todas las acciones que tengan que ver con la prevención de la obesidad y llevar un estilo de vida saludable (evitar el sedentarismo, la comida ultra procesada, las bebidas azucaradas, etc.) van a tener un resultado positivo o en la reducción de su desarrollo.

Una vez que se ha diagnosticado la enfermedad, hay que prevenir la aparición de complicaciones a largo plazo.

El seguimiento del tratamiento prescrito, así como de las recomendaciones dietéticas y de actividad física, el auto monitoreo y la educación, son fundamentales para evitar complicaciones como las cardiovasculares, cerebrovasculares, renales, la retinopatía diabética o el pie diabético.

Además, se aconseja el control de otros factores de riesgo que, asociados a la diabetes, aumentan los riesgos de complicaciones como el tabaco, la hipertensión y los niveles elevados de colesterol.

El apoyo familiar en el cuidado de la diabetes tiene un efecto sustancial en la mejora de los resultados de salud para las personas con diabetes, por ello es fundamental que todas las personas con diabetes y sus familias tengan acceso a la educación y al apoyo continuo en materia de autocontrol de la diabetes, para reducir el impacto emocional así como la prevención de complicaciones de la enfermedad que puede dar lugar a una calidad de vida negativa.



**POLICLINICA de DIABETOLOGIA
ANEXO CASSINONI IV**

Dr. Mario Cassinoni 1444
esquina Palmar.

Tel.: 1920 6920 - Lunes a viernes de 7 a 21 hs.

ASOCIACION ESPAÑOLA



PREVENIR ES SALUD